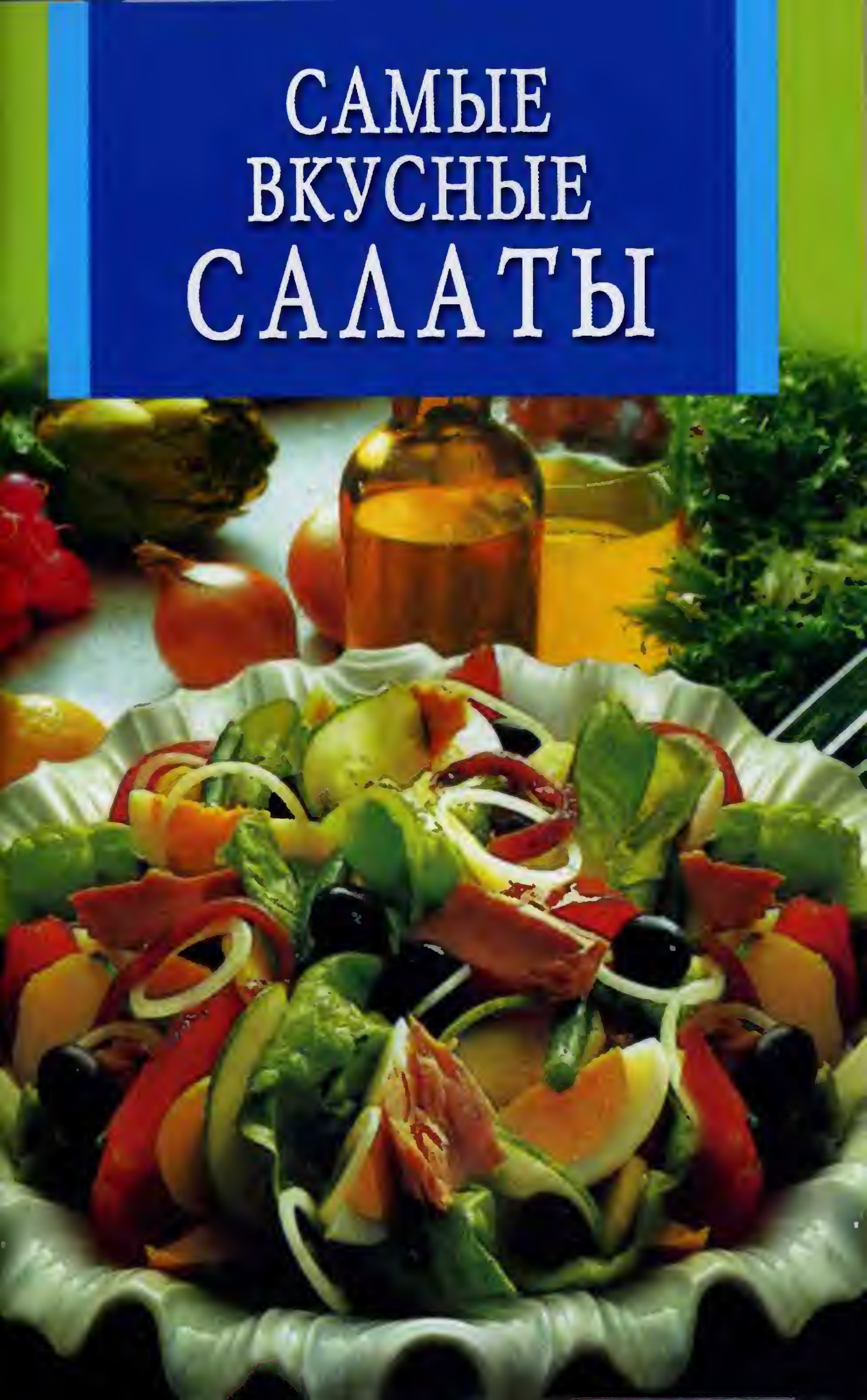

САМЫЕ
ВКУСНЫЕ
САЛАТЫ

# САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2007

ББК 36.91
С 17

Серия «Искусство кулинарии»

С 17 **Самые вкусные салаты.** — Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2007. — 64 с.
ISBN 978-5-9567-0151-X

В этом сборнике Вы найдете рецепты самых вкусных салатов — фруктовых и овощных, из мяса и морепродуктов. Выберите из них рецепты, которые станут Вашими кулинарными шедеврами!

ББК 36.91

ISBN 978-5-9567-0151-X



# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

## САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ «ГОРОДСКОЙ»

➢ *200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г маслин, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 50 г листового салата, 50 г твердого сыра, зелень.*

Яйца нарезать пластинками, помидоры порезать кружками, сладкий салатный лук — кольцами. В салатницу на листья салата уложить слоями помидоры, лук, яйца и полить майонезом. Сверху горкой посыпать тертый сыр. Украсить салат зеленью и маслинами. Использовать маслины без косточек.

## САЛАТ «ФЕРМЕРСКИЙ»

➢ *500 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5 сваренных вкрутую яиц, 200 г корня сельдерея, укроп, 2 ст. ложки яблочного уксуса, оливковое масло.*

Вымыть томаты, обдать кипятком и снять с них кожицу, очистить вареный картофель. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерей нашинковать соломкой. Заправить салат яблочным уксусом. Выложить салат в салатницу, посыпать мелко порезанным укропом и слегка полить оливковым маслом.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ

➢ *3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками. Уложить на блюде так, чтобы кружочек яйца заходил на кружочек помидора, посолить. Полить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ С ЗЕЛЕНЬЮ И СМЕТАНОЙ

➢ *400 г помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г густой сметаны, зелень, листья зеленого салата, соль.*

Помидоры и вареные яйца нарезать дольками, выложить на блюдо. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и положить полученную смесь горкой на помидоры и яйца. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

➢ *500 г помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 150 г сыра твердых сортов, 250 г сметаны, соль, несколько капель выжатого лимона.*

Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками и переложить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кусочками декоративно нарезанных помидоров и кубиками сыра. По желанию добавить немного лимонного сока.

## САЛАТ «КАЗАЧИЙ»

➢ *500 г крепких спелых помидоров, 6 ст. ложек майонеза, 8 ст. ложек отцеженного кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея, 4 яблока, соль, черный перец, лимонный сок.*

Порезать спелые томаты кружками, добавить очищенные яблоки, нарезанные кубиками, прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей. Зелень должна быть вымыта и высушена, мелко нашинкована. На дно салатницы положить часть помидоров. Сверху покрыть смесью майонеза с кислым молоком и уложить остальную часть помидоров, смешанных с яблоками. Посолить и поперчить салат, затем посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 30 минут. После этого побрызгать на салат соком выжатого лимона и снова поставить на холод на 10 минут.



## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

➢ *400 г помидоров, 400 г огурцов, лук зеленый, укроп, салатная заправка.*

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, добавить нашинкованный зеленый лук и укроп, салатную заправку. Салатная заправка готовится так: 1/2 стакана растительного масла, 2 желтка сваренных вкрутую яиц, 1 ст. ложка ошпаренной и нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки 9%-го уксуса, соль, перец по вкусу. Все тщательно растереть, можно добавить немного горчицы.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

➢ *400 г цветной капусты, 100 г помидоров, 100 г майонеза, зелень, перец, соль.*

Цветную капусту отварить в соленой воде, выложить на сито, дать стечь воде. От остывшей капусты отделить соцветия, порубить их, смешать с майонезом или сметаной. Затем добавить помидоры, нарезанные дольками. Выложить салат на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

➢ *4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора, 100 г невыдержанного сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и растереть до получения однородной массы. Залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ

➢ *600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.*

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. На блюдо

или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

## САЛАТ СЛОЕНЫЙ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

➢ *500 г крепких спелых красных помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 стебля лука-порея (использовать только белую часть), 1 пучок петрушки, 1 стакан отцеженного кислого молока, 4–5 ст. ложек оливкового масла, укроп, соль.*

Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей — мелкими кубиками и посолить. Отцеженное кислое молоко взбить с оливковым маслом, солью и укропом по вкусу. На дно салатницы выложить половину петрушки. Поверх нее положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем. Салат заправить взбитым молоком и выдержать 30 минут в холодном месте, затем подать на стол.

## САЛАТ «ДЕТСКИЙ»

➢ *5–6 свежих огурцов, 100 г сырковой массы, 20 г салата, 4 помидора, 3 ст. ложки сметаны, 10 изюминок, соль.*

Сырковой массе (слегка подсоленной) придать сферическую форму, поместить в середину салатницы.

Вокруг нее положить отдельными букетами нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Все это полить сметаной и украсить зеленым салатом, сырковую массу посыпать изюмом.

## САЛАТ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

➢ *2 свежих огурца, 2 помидора, 2 сладких зеленых перца, 1 луковица, 2 зеленых яблока, 1/2 стакана майонеза, 3 ст. ложки зелени, соль, перец, зелень по вкусу.*

Нарезать лук тонкими кольцами, перец, помидоры, огурцы, яблоки — кружочками. Все компоненты должны



получиться примерно одного размера. Затем сложить их в кастрюлю, слегка перемешать, посолить, поперчить, залить майонезом, смешанным с измельченной зеленью. Овощи должны хорошо пропитаться.

Поставить кастрюлю, закрытую крышкой, на медленный огонь на 30 минут. Переложить в салатницу. Остудить, украсить зеленью и подать к столу.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С МОРКОВЬЮ

➢ *6 стручков красного сладкого перца, 200 г моркови, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 помидора, сахар, соль, зелень петрушки.*

Перец очистить от семян, нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Очищенные огурцы нарезать кубиками. Все посолить, приправить сахаром, перемешать и выложить в салатницу.

Яйца измельчить, смешать с овощами, полить салат майонезом и сметаной, украсить листочками петрушки.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ЯБЛОКАМИ

➢ *5–6 стручков сладкого красного перца, 2 красных яблока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соуса «Южный», зелень укропа и петрушки, соль.*

Перец очистить от семян, затем стручки залить кипятком, остудить и нарезать брусочками, посолить. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом «Южный», посыпать луком и растертым с солью чесноком. Выложить в салатницу, посыпать зеленью укропа и петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ЧЕСНОКА

➢ *5–6 стручков сладкого перца, 3–4 зубчика чеснока, соль, 6%-й уксус, растительное масло, зелень по вкусу.*

Сладкий стручковый перец запечь в духовке, перело-

жить в кастрюлю с крышкой и дать постоять 15 минут. Затем удалить кожицу и сердцевину. Порезать перцы вдоль на половинки или четвертинки, выложить на блюдо, сверху посыпать измельченным чесноком с солью, полить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью.

## МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

➢ *Маринованная морковь, лук, масло растительное, чеснок, красный перец, кориандр.*

Морковь натереть на терке, слегка посолить и добавить немного уксуса, оставить на 2–3 часа, потом лишний сок слить. Лук пережарить в соевом (без холестерина) масле до темно-золотистого цвета, после чего лук выбросить, а этим горячим маслом полить морковь и сразу добавить тертый чеснок, красный молотый перец. Затем перетереть в порошок семена кориандра. Все это добавить в салат.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОВОЩАМИ

➢ *1 кг моркови, 1 кг помидоров, 500 г лука, 500 г измельченного сельдерея, 500 г петрушки, 2 головки чеснока, 1 стакан оливкового масла, горький перец, плоды можжевельника, соевый соус, сахарная пудра.*

Спелые помидоры опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и тушить с несколькими ложками оливкового масла, пока не загустеет.

Мелко измельченный лук посолить, тушить в кастрюле на слабом огне с оливковым маслом до размягчения. Корнеплоды моркови, петрушки и сельдерея очистить, нарезать полосками не длиннее 1 см, добавить к луку вместе с мелко нарезанным чесноком, посолить и тушить при помешивании. При необходимости добавить 1–2 ложки горячей воды. Добавить подготовленные помидоры. Заправить по вкусу соевым соусом, сахаром, горьким перцем, измельченными семенами можжевельника.

Салат должен 2–3 дня постоять в темном прохладном месте.



## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ

➢ *2 моркови, 30 г кураги, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахарной пудры.*

Нарезанную соломкой морковь залить водой, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. 10–15 минут потушить. Когда тушеная морковь остынет, смешать ее с размоченной мягкой и измельченной курагой, заправить все сметаной и сахаром.

## САЛАТ «ПХЕНЬЯН»

➢ *1 кг моркови, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки соевого масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка перца, 1 головка чеснока, кориандр.*

1 кг сырой моркови, натертой на специальной терке (тонко и удлиненно), смешать с соевым маслом, уксусом, добавить сахар и перец. Большую головку чеснока растереть с солью. Добавить щепотку молотого кориандра.

## САЛАТ ОСТРЫЙ ИЗ МОРКОВИ

➢ *1 кг моркови, 2–3 ст. ложки 9%-го уксуса, 1/2 стакана горячего оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, перец черный, 3 головки чеснока, лавровый лист, гвоздика, кориандр, 1 ч. ложка соли.*

Все специи (гвоздику, кориандр, лавровый лист) тщательно растереть. Смешать с нарезанной соломкой морковью. Охладить и выдержать не менее суток в холодильнике.

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПО-ЧЕШСКИ

➢ *500 г свежей белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г тмина, 25 г сахара, 3 ст. ложки оливкового масла, 50 г уксуса или лимонного сока, соль.*

Капусту и лук нашинковать, добавить тмин, посолить, заправить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса или лимонного сока, сахара и воды.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ВАРЕНОЙ СВЕКЛОЙ

➢ *200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка оливкового масла, сахар, лимонная кислота и соль по вкусу.*

Мелко нарезанную белокочанную капусту посолить, перетереть до появления сока, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить оливковым маслом. Дать настояться в холодном месте.

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ «ВИКИНГ»

➢ *200 г белокочанной капусты, 60 г сливок, 25 г сахарной пудры, 5 г уксуса, соль.*

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ

➢ *2—3 свеклы, 1 яблоко, 100 г изюма, 5 грецких орехов, 100 г кураги, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки.*

Свеклу отварить или испечь в духовке, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанное яблоко, распаренные изюм и курагу, а также измельченные и слегка поджаренные ядра грецких орехов. Все перемешать, заправить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ

➢ *2 свеклы, 2 соленых огурца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стебля лука-порея, зелень.*

➢ *Для заправки: 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка измельченного хрена, соль, сахар по вкусу.*

Свеклу отварить. Очищенные свеклу, огурец, стебель порея нарезать небольшими квадратиками, залить сметаной, посолить. Добавить сахар, горошек, хрен и все размешать. Украсить зеленью.



## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

➢ *4—5 шт. свеклы, 3—4 моркови, 3—4 яблока, 20 г чернослива, 60 г салата, 100 г сметаны, 3 ст. ложки кукурузного масла, сахар, соль.*

В салатницу на листья зеленого салата положить горкой вареную свеклу, нарезанную тонкими ломтиками, вокруг свеклы разместить отдельными букетами свежие яблоки и припущенную морковь, нарезанные ломтиками. Салат полить заправкой и уложить целый (без косточек) чернослив, чередуя его с яблоками и морковью. Для заправки использовать взбитую смесь сметаны и кукурузного масла.

## САЛАТ «СЕВЕРОДВИНСКИЙ»

➢ *300 г свеклы, 200 г клюквы, сахар, сметана или растительное масло.*

Свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять с сахаром, смешать со свеклой. Все перемешать. Добавить сметану или растительное масло, разложить в подготовленную посуду.

## САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

➢ *5—6 стручков зеленого перца, 3—4 помидора, 4 стебля лука-порея, 3 ст. ложки сметанного соуса, соль.*

Стручки перца обдать кипятком, охладить и нарезать крупной соломкой. Помидоры нарезать дольками или ломтиками, смешать с перцем и мелко нарезанным луком, посолить, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить сладким перцем и помидорами.

## САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА «КАЛОРИЙНЫЙ»

➢ *4—5 стручков красного перца, 1 стакан вареного риса, 200 г консервированной кукурузы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, уксус, масло растительное, соль, сахар.*

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке сладкий

красный перец, нарезать его длинными полосками, положить консервированные овощи и все перемешать с рисом, посолить. Заправить соусом из растительного масла, уксуса, сахара. Выложить в салатницу и украсить кружочками вареных яиц и зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ПЕРЦА

➢ *2 стручка маринованного перца, 1 луковица, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 зубчика молодого чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.*

Маринованный перец, репчатый лук, вареные яйца нарезать кубиками, добавить молодой чеснок, растертый с солью. Добавить масло, заправить майонезом. Украсить салат дольками яйца, кусочками перца и зеленью.

## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

➢ *300 г баклажанов, 5—6 помидоров, 3 зубчика чеснока, подсолнечное масло, перец, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Подготовленные баклажаны отварить до полуготовности, положить на горячую сковородку, обжарить со всех сторон.

Когда баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего измельчить, посыпать растертым с солью чесноком и перемешать.

Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат, осторожно перемешать, положить в салатницу. Украсить салат дольками помидоров и посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ

➢ *750 г баклажанов, 3 молодых картофелины, 2 помидора, 150 г сливок, 2 корня хрена, соль.*

Отваренный картофель и свежие очищенные помидоры нарезать кружочками. Сырые баклажаны очистить, слегка посолить, прижать гнетом, чтобы из них вышла горечь. Хорошо отжать и нарезать. Все овощи перемешать и посолить по вкусу. Отдельно измельчить на терке хрен, смешать со сливками и добавить в салат.



## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ

➢ *3—4 баклажана, 2 помидора, 1 ст. ложка столового уксуса, соль, перец, соевое масло по вкусу, укроп, петрушка для украшения.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать полосками по длине, положить в тарелку, посолить, поперчить, полить уксусом и соевым маслом.

Украсить кружочками помидоров и посыпать укропом и петрушкой.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

➢ *1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 3—4 стручка сладкого перца, 1/2 головки чеснока, 2/3 стакана майонеза, соль, перец по вкусу, зелень.*

Баклажаны запечь в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дать остыть и очистить от кожуры. Затем мелко порубить, смешать с нарезанными помидорами, луком, болгарским перцем, добавить истолченный чеснок и заправить густым майонезом, солью и перцем по вкусу.

## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

➢ *500 г баклажанов, 2—3 головки чеснока, соевое масло, соевый соус, уксус, соль.*

Подготовленные баклажаны разрезать вдоль пополам и запечь. Затем очистить, охладить, нарезать соломкой, добавить соевый соус, соевое масло, соль, уксус. Продукты перемешать, разложить горкой в салатницу, посыпать рубленым чесноком. В дополнение отдельно подать соевый соус.

## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И ЛУКА

➢ *500 г баклажанов, 4—5 помидоров, 3—4 луковицы, растительное масло, сахар, 9%-й уксус, перец зеленый, рубленая зелень петрушки или укропа, соль.*

Баклажаны нарезать кусочками, отварить, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанные кусочками помидоры, шинкованный лук, зелень укропа, растительное масло, смешанное с уксусом, сахаром, солью и перцем.

Все хорошо перемешать и выложить горкой в салатницу, посыпать зеленью.

## САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

➢ *300 г маринованных грибов, 200 г помидоров, 100 г консервированного горошка, 50 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, 30 мл уксуса, перец, зелень.*

Помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать, маринованные грибы (подосиновики, подберезовики, белые) измельчить. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, перец, уксус, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

## САЛАТ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

➢ *1 стакан маринованных белых грибов или рыжиков, 2 стакана рассыпчатой рисовой каши, сваренной из 150 г риса, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея, 2—3 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.*

Грибы и яйца нарезают кусочками, лук-порей — тонкими кружочками. Все продукты смешивают с соусом, украшают зеленью.

## САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ С ЛУКОМ

➢ *400 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, соль, перец, зелень.*

Соленые грибы (подосиновики, подберезовики, белые) мелко нарубить. Репчатый лук нашинковать, обжарить на растительном масле. Зеленый лук мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Готовый салат можно украсить зеленью.



## САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

➢ *400 г краснокочанной капусты, 300 г маринованных грибов, 200 г сметаны, 150 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, сахар, соль.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Грибы отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Огурцы нарезать небольшими кубиками, репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, залить сметаной и тщательно перемешать.

## САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

➢ *1 банка консервированных ананасов, 2 банана, 4 яблока, 1 средняя гроздь винограда, 1/2 стакана майонеза, 1 стакан сгущенного молока, листья зеленого салата, 2 листика мяты.*

Ананасы, бананы и яблоки нарезать кубиками, добавить ягоды винограда. Смешать майонез со сгущенным молоком, залить фрукты и осторожно перемешать. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листиками зеленого салата и мяты.

## ЯГОДНЫЙ САЛАТ

➢ *По 100 г черники, ежевики, малины, сахар по вкусу.*

Все ягоды вымыть, хорошо отцедить от воды, смешать, посыпать сахаром и подержать на холоде 1—2 часа, чтобы пустили сок.

Салат подходит для гарнира к шницелю, котлетам, жареному и печеному мясу.

## САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

> *250 г чернослива, 1 стакан кипяченой воды, 2 ст. ложки сахара.*

Чернослив, тщательно промытый в теплой воде, залить на сутки кипяченой водой, затем удалить косточки, нарезать соломкой, смешать с сахаром и заправить по вкусу лимонным соком, корицей, гвоздикой.

## САЛАТ ИЗ АБРИКОСОВ

> *500 г абрикосов, 50 г сахарной пудры, 1/2 стакана сухого вина, 50 г лимона.*

Из абрикосов удалить косточки, нарезать кусочками, перемешать с сахарной пудрой, лимонным соком и вином.

## КЛУБНИКА «ЦАРСКАЯ»

> *500 г клубники, 1/2 стакана сахарной пудры, сок 1 лимона, 200 г мороженого, 200 г йогурта.*

Клубнику очистить и осторожно перемешать с сахаром, разложить в вазочки или высокие стаканы, сбрызнуть лимонным соком и охладить.

Смешать в равных пропорциях мороженое с йогуртом и выложить на ягоды. Затем подавать на стол.

Прекрасный десерт.

## САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ОРЕХАМИ

> *500 г крупного чернослива, 1 стакан ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, соль, лимонный сок, 1 банка майонеза, сахарная пудра.*

Чернослив промыть, залить теплой водой и оставить на несколько часов.

После набухания слив осторожно удалить косточки, сохраняя форму и целостность плодов. В ступке растереть ядра грецких орехов и чеснок до образования однородной массы, добавить немного соли, лимонного сока, майонеза и тщательно перемешать.



Полученной массой нафаршировать чернослив, уложить его в салатницу и залить майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

## САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ

> *250 г сушеных абрикосов без косточек (кураги), 1 стакан воды, 1/2 стакана сахара, 1 лимон, ванильный порошок.*

Фрукты замочить в кипяченой воде комнатной температуры на 24 часа. Набухшие абрикосы обсушить, нарезать соломкой, заправить сахаром, целым лимоном, натертым на терке, и ванилью, разложить в посуду.

## САЛАТ ИЗ ВИШНИ И МАЛИНЫ С ОРЕХАМИ И ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

> *1 стакан вишни, 1 стакан малины, 1/2 стакана взбитых сливок, 50 г ядер грецких орехов, 100 г листьев мяты, 500 г йогурта.*

Малину и вишню, освобожденную от косточек, положить по сторонам салатницы на листья мяты отдельными букетами (по два букета один против другого). В середину салатницы выложить горкой густой йогурт. Йогурт посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

# САЛАТЫ ИЗ СЫРА

## САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯИЦ, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ЧЕСНОКА

➢ *200 г сыра российского или голландского, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.*

Сыр и яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растолченным с солью чесноком. Затем содержимое хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30–40 минут.

## САЛАТ ИЗ СЫРА И ЯБЛОК

➢ *100 г сыра, 1 яблоко, 2 ч. ложки горчицы, майонез, сахар и соль по вкусу.*

Сыр и яблоко нарезать кубиками. Майонез смешать с горчицей, добавить по вкусу сахар и соль. Этой смесью залить яблоки с сыром. Их можно украсить листочками зеленого салата.

## САЛАТ СЫРНЫЙ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

➢ *250 г голландского сыра, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г ветчинной колбасы, 50 г консервированных огурцов, 50 г консервированного сельдерея, 100 г майонеза, 30 г репчатого лука, соль, уксус.*

Сыр, колбасу, яйца, огурцы и сельдерей нарезать кубиками, перемешать с мелко нарезанным луком, посолить, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.



## САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЫРОМ И ГРИБАМИ

➢ *250 г мяса курицы, 200 г сыра, горошек, 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны, хрен, зелень, соль, специи.*

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить смесью сметаны с тертым хреном. Готовый салат украсить зеленью.

## САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С СЫРОМ

➢ *200 г буженины, 150 г сыра, 100 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, зелень.*

Полосками нарезанную буженину перемешать с натертым на крупной терке сыром и мелко нарубленными яйцами. Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью и кусочками буженины.

## САЛАТ СЫРНЫЙ

➢ *200 г твердого голландского сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза.*

Сыр натереть на крупной терке и соединить с размягченным маслом, добавить мелко порубленные яйца, толченый чеснок, майонез и тщательно все перемешать.

## САЛАТ КУРИНЫЙ С СЫРОМ

➢ *250 г мяса курицы, 200 г сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, хрен, соль, зелень, специи.*

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, заправить сметаной, смешанной с тертым хреном. Готовый салат украсить зеленью.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

➢ *4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г латвийского сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, сыр натереть на крупной овощной терке и добавить к сметане. Выложить в салатницу кружочки помидоров и яиц слоями, каждый из которых посолить и залить сметаной. Украсить кружочками помидоров и яиц, брусочками сыра.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ

➢ *6 свежих помидоров, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, молотый перец.*

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

## САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И СЫРОМ

➢ *100 г филе цыпленка, 200 г грибов, 2 корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 150 г майонеза, соль.*

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры — ломтиками. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить майонезом, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров.

## САЛАТ ОСТРЫЙ

➢ *100 г вареной колбасы или окорока, 1 консервированный огурец, 1/2 головки репчатого лука, 50 г сыра, 4 столовые ложки майонеза.*

Вареную колбасу или окорок, консервированный огурец нарезать соломкой, репчатый лук — соломкой или полукольцами, сыр натереть на крупной терке. Подготовленные компоненты уложить слоями в бокале или стеклянной креманке, залить майонезом, украсить зеленью.



## САЛАТ ГРИБНОЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

➢ *250 г свежих грибов, 100 г ветчины, 100 г сыра, 100 г яблок, 100 г помидоров, 100 г кефира, мед, сахар, сок лимонный, горчица.*

Кефир смешать с сахаром, лимонным соком, добавить горчицу и тщательно перемешать. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки, помидоры нарезать дольками. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленным ранее соусом. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

➢ *3 вареные свеклы, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза.*

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить горкой и посыпать натертым сыром.

## САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СЫРОМ

➢ *1 луковица, 1 ч. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сыра, соль и сахар по вкусу.*

Тщательно очищенные луковицы разрезать на 4 части, не отрезая твердой «пятки», и положить в кипящую воду на 1–2 минуты, добавив соль и сахар. Затем откинуть лук на дуршлаг, выложить на тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

# САЛАТЫ ИЗ МЯСА

## САЛАТ ИЗ МЯСА С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

➢ *200 г мяса, 1 соленый огурец, 3–4 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки сахара, рубленая зелень.*

Вареное мясо (говядину или курицу), зеленый салат, лук, соленые огурцы, яблоки нашинковать, смешать, заправить оливковым маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Дополнительно можно использовать паприку. Уложить в салатницу, оформить теми же продуктами.

## САЛАТ ИЗ МЯСА С ОВОЩАМИ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

➢ *300 г мяса, 300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г крабовых палочек, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г майонеза, 20 г острого кетчупа, соль, перец.*

Мясо отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки мелко нарезать. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить. Яйца мелко нарезать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом, кетчупом. Готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.

## САЛАТ ИЗ МЯСА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ *250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, соль, зелень, специи.*

Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы очистить от косточек, разрезать на 4 части. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки или укропа.



## САЛАТ «РИМСКИЙ»

➢ *200 г телячьего языка, 150 г салатной свеклы, 150 г корня сельдерея, листья зеленого салата, 30 г анчоусов, 40 г помидоров, 100 г майонеза, соль.*

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и зеленый салат нарезать соломкой, вареную свеклу — кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью. В майонез предварительно добавить мелко рубленные (без кожицы и семян) свежие помидоры.

## САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ПЕЧЕНКОЙ

➢ *150 г говяжьей печенки, 300 г красного перца, 20 г смальца, 1/2 стакана сметаны, 20 г зелени, сахар, черный молотый перец, соль.*

Редис нарезать кружочками. Печенку очистить, нарезать мелкими кусочками, посолить, посыпать сахаром и черным молотым перцем. Обжарить в собственном соку, постоянно переворачивая. Затем добавить жир, подготовленный редис и обжаривать все вместе в течение 10 минут. Заправить солью по вкусу.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ «КОРОЛЕВСКИЙ»

➢ *100 г сушеных белых грибов, 200 г печени, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, майонез по вкусу.*

Грибы и печень отварить, остудить и измельчить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить их на сливочном масле. Все продукты смешать и залить майонезом.

## САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

➢ *1 телячий или говяжий язык, 2 моркови, 3 картофелины, 1 небольшой корень сельдерея, 1 соленый патиссон, 3 ст. ложки сока лимона, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, 3 сваренных вкрутую яйца, соль.*

Язык тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Отдельно отварить морковь, картофель, сельдерей, нарезать кубиками, добавить нарезанный кубиками соленый патиссон. Перемешать овощи с языком, полить соком лимона, оливковым маслом, посолить, снова слегка перемешать и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанными зеленью петрушки и яйцами.

## САЛАТ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ И КАПУСТОЙ

➢ *200 г говяжьего языка, 200 г белокочанной капусты, 200 г майонеза, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого консервированного горошка, 25 г листового салата, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, лавровый лист.*

Язык отварить в подсоленной воде со специями, очистить от кожи и нарезать кубиками.

Вареное яйцо и огурцы тоже нарезать. Горошек отцедить от отвара. Свежую белокочанную капусту нашинковать короткой соломкой и потереть с солью до образования сока, отжать. Подготовленные продукты перемешать с майонезом, уложить в салатницу на листья салата и украсить яйцом и зеленью.

## САЛАТ ПО-ПОЛЬСКИ

➢ *300 г ветчины или колбасы, 50 г маринованных огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г сельдерея, 50 г моркови, 100 г отварного картофеля, 2 луковицы, 1 стакан сметанного соуса.*

Отварные очищенные морковь, сельдерей, а также лук натереть на крупной терке. Ветчину или колбасу, огурцы



и картофель нарезать брусочками, добавить зеленый горошек, сметанный соус, все продукты перемешать и выложить в салатник.

Украсить зеленым горошком, морковью и ломтиками колбасы или ветчины.

## САЛАТ «БЕЛОРУССКИЙ»

➢ *80 г отварной говядины, 40 г окорока или корейки, 20 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 соленый огурец, зелень.*

Отварное мясо, копчености, вареные грибы, соленый огурец, очищенный от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой, спассеровать. Подготовленные компоненты уложить слоями в креманку, заправить майонезом, оформить зеленью.

## САЛАТ ПО-ЛАТЫШСКИ

➢ *300 г картофеля, 100 г свинины, 50 г сельди, 150 г соленых огурцов, 50 г яблок, 50 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат, зелень петрушки.*

➢ *Для соуса: 150 г сметаны, 40 г хрена, 30 мл уксуса, 1 яйцо, горчица, перец черный молотый, соль.*

Сваренный и очищенный холодный картофель, огурцы, яблоки (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, так же нарезать свинину (вареную), сельдь и яйца. Все это заправить сметанным соусом. При подаче на стол украсить ломтиками огурцов, помидоров, яблок и яиц, листьями салата и зеленью петрушки (или зеленым горошком).

## САЛАТ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК С ЧЕСНОКОМ

➢ *1,5 кг свиных ножек, 200 г картофеля, 150 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 мл растительного масла, 50 мл 3%-го уксуса, 40 г зеленого горошка, 30 г корня сельдерея, 20 г соленых огурцов, 6 зубчиков чеснока, зелень, соль, перец.*

Картофель отварить. Свиные ножки тщательно промыть, залить водой и поставить на сильный огонь. Как

только вода закипит, добавить соль, перец, нарезанные морковь, сельдерей, петрушку. Мясо варить до тех пор, пока оно не будет легко отделяться от костей. Приготовленные ножки и овощи охладить, мясо отделить от костей. Все продукты мелко нарезать, добавить зеленый горошек, нарезанные соленые огурцы и перемешать. Чеснок растереть и залить смесью растительного масла и уксуса. Готовый салат залить полученным соусом и украсить зеленью петрушки и укропа.

## САЛАТ С МЯСНЫМ АССОРТИ

> *100 г ветчины, 100 г отварного языка, 100 г отварной курицы, 100 г салатной заправки, 50 г консервированных огурцов, 50 г свежих помидоров, 50 г свежего перца, 50 г репчатого лука, 25 г листового салата, 25 г маслин (или оливок), 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень.*

Ветчину, отварные язык и курицу нарезать пластинками, огурцы и помидоры — мелкими дольками, сладкий салатный лук — соломкой. Перец очистить от плодоножек и семян и нашинковать полукольцами. Подготовленные продукты перемешать с салатной заправкой или майонезом, выложить в салатницу на листья салата и украсить вареным яйцом, маслинами без косточек и зеленью.

## САЛАТ МЯСНОЙ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

> *100 г готового мяса, 100 г вареного картофеля, 50 г огурцов, 30 г салата, 1,5 сваренных вкрутую яйца, 15 г раковых шеек, 100 г майонеза, 10 г соуса «Южный».*

Вареное, тушеное или жареное мясо (говядину, телятину, нежирную баранину, свинину или кролика) нарезать тонкими ломтиками. Так же ломтиками нарезать вареный картофель, свежие или соленые огурцы, яйца; зеленый салат мелко нарезать. Продукты перемешать, добавить мелко порезанные раковые шейки и снова тщательно перемешать. Заправить майонезом и соусом «Южный», положить в салатницу, украсить кружочками вареного яйца.



## САЛАТ МЯСНОЙ С СЕЛЬДЬЮ

> *300 г мяса, 250 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 150 г сметаны, 150 г помидоров, 100 г яблок, 100 г сельди, 30 мл 3%-го уксуса, 20 г тертого хрена, 2 сваренных вкрутую яйца, горчица, зелень.*

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Картофель отварить в «мундире», очистить, нарезать. Сельдь очистить от костей, кожицы и измельчить. Яблоки, соленые огурцы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, заправить соусом из горчицы, уксуса, хрена, сметаны, мелко нарубленной зелени. Готовый салат украсить дольками помидоров, яиц, кружочками огурцов.

## СМЕШАННЫЙ САЛАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

> *200 г вареного мяса, 200 г вареной рыбы, 1/2 стакана зеленого горошка, 100 г макарон, 3/4 стакана майонеза, зелень.*

Мясо, рыбу и макароны нарезать кубиками, добавить зеленый горошек и перемешать. Выложить в салатницу, залить майонезом, посыпать зеленью.

## САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ»

> *500 г мяса или колбасы, 350 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 250 г майонеза, 100 г яблок, 60 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, зелень.*

Вареный в «мундире» картофель очистить, нарезать соломкой. Мясо (птица, телятина, говядина) отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Соленые огурцы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, рубленые вареные

яйца, соль, перец, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок, зеленью. Вместо мяса можно использовать колбасу.

## САЛАТ «КАПРИЗ»

➢ *300 г грибов, 200 г языка, 200 г ветчины, 200 г филе цыпленка, 50 г растительного масла, 20 г горчицы, 20 г уксуса, соль, молотый черный перец.*

Отваренные свежие грибы, язык, филе цыпленка и ветчину нарезать лапшой, посолить, поперчить. Заправить уксусом, смешанным с растительным маслом и готовой горчицей.

## САЛАТ МЯСНОЙ С АПЕЛЬСИНАМИ

➢ *300 г мяса, 200 г яблок, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г апельсинов, 70 г репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, зелень.*

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить и порубить. Яблоки очистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат украсить зеленью, дольками апельсина.

## ПИКАНТНЫЙ САЛАТ

➢ *150 г отварного мяса, 150 г маринованных огурцов, 100 г вареной моркови, 150 г макарон (рожки), 2 сваренных вкрутую яйца, 100—150 г хрена, 1—1,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки 3%-го уксуса, соль, сахар.*

Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки варить в подсоленной воде до готовности, процедить, остудить. Очищенные от кожуры огурцы, морковь и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты замешать в соус. Украсить огурцом, морковью и зеленью.



## САЛАТ «ВЕНСКИЙ»

➢ *150 г языка, 100 г грибов, 200 г зеленого салата, 200 г соленых огурцов, 200 г капусты, 1 ст. ложка уксуса, 2—4 ст. ложки растительного масла, черный перец.*

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг. Капусту положить на середину тарелки, сверху уложить в виде хризантемы нарезанные соломкой салат, сваренный язык, соленые огурцы и грибы. Все заправить уксусом, маслом и солью по вкусу. Сверху посыпать черным перцем.

## САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ЯБЛОКАМИ

➢ *500 г языка, 300 г яблок, 300 г картофеля, 200 г майонеза, 150 г моркови, 6 сваренных вкрутую яиц, перец, зелень.*

Вареные и очищенные язык, яйца, морковь и картофель, свежие несладкие яблоки нарезать небольшими ломтиками, посолить, добавить перец, майонез и перемешать. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью, ломтиками вареного яйца, моркови.

## САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МЯСА

➢ *300 г яблок, по 100 г жареной телятины и жареной свинины, 100 г соленых огурцов, 75 г репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу, молотый перец, соль.*

Жареную крупными кусками телятину и свинину нарезать полосками. Очищенные яблоки и огурцы так же порезать полосками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Все соединить, добавить лимонный сок или лимонную кислоту, перец, соль по вкусу, заправить майонезом.

## САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ГРИБАМИ

➢ *250 г отварного языка, 150 г вареного филе курицы, 200 г маринованных грибов, 100 г вареного сельдерея, 3/4 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль, перец, лимонный сок.*

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы на-

резать полосками. Майонез смешать со сметаной, добавить лимонный сок, соль, перец, залить смесью приготовленные продукты и осторожно переложить в салатницу.

## САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ

➢ *4–5 вареных картофелин, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, 200 г ветчины, вареного или жареного мяса, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1 стакан сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень.*

Картофель очистить и размельчить, добавить нарезанные соломкой огурец, сыр, яблоко, мясо и яйцо, изрубленный или натертый лук и соус. Все слегка перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью и вареным яйцом.

## САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ»

➢ *150 г вареной колбасы, 150 г окорока, 150 г отварной говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 6 ст. ложек майонеза.*

Мясные продукты, очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, соединить с измельченными яйцами и заправить майонезом.

## САЛАТ «ЗУБРЕНОК»

➢ *200 г языка, 2 морковки, 2 яблока, 1/2 корня хрена, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка клюквы или 1/2 лимона, соль, зелень петрушки, щепотка лимонной кислоты.*

У яблок удалить семенную коробку. Чтобы яблоки не темнели, до смешивания хранить их в 3%-ном растворе лимонной кислоты. Подготовленные яблоки нарезать соломкой. Хрен натереть на мелкой терке, смешать с яблоками, заправить солью, сахаром, 2/3 нормы сметаны и майонеза, уложить горкой, полить оставшейся частью сметаны и майонеза. Оформить клюквой или лимоном, ломтиками яблок, зеленью петрушки. Отварной язык, нарезанный небольшими ломтиками,



нанизать на бутербродные шпажки и уложить сверху, сбоку горки так, чтобы шпажки не касались салата. Также ломтики языка можно уложить сбоку.

## САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ С МЯСОМ

➢ *100 г ветчины, 150 г мяса, 50 г яблок, 50 г картофеля, 100 г маринованных фруктов, 50 г соленых огурцов, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1/2 сваренного вкрутую яйца, 50 г майонеза, зелень, соль, перец.*

Ветчину, вареное мясо, вареный картофель, яблоки, очищенные от кожицы и семян, соленые огурцы нашинковать соломкой, заправить майонезом, уложить в салатник, украсить яйцом, зеленым горошком, огурцом и зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ГРИБАМИ

➢ *300 г отварного языка, 150 г вареного филе курицы, 200 г маринованных грибов, 3/4 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 лимон, соль, перец.*

Отварной язык, филе курицы, грибы нарезать полосками. Майонез смешать со сметаной, добавить натертый на крупной терке лимон, соль, перец. Залить этой смесью приготовленные продукты и осторожно переложить в приготовленную посуду.

## САЛАТ ИЗ ПОЧЕК И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

➢ *300 г свиных почек, 5 листиков зеленого салата, 1 ст. ложка соевого соуса, 4 ч. ложки соевого масла, 1 ч. ложка уксуса.*

Почки свиные очистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, отварить, откинуть и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части. На середину тарелки положить салат, сверху нарезанные полосками почки, полить все соевым соусом, смешанным с соевым маслом и уксусом.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

➢ *300 г говяжьей печенки, 1 большая луковица, 3 сваренных вкрутую яйца.*

Говяжью печенку промыть, нарезать маленькими кусочками, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Мелко нарезать луковицу, поджарить ее до золотистого цвета.

Яйца нарезать мелкими кубиками. Соединить печенку, лук и яйца, посолить, добавить растительное масло.

Уложить массу в салатницу.

## САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО ЯЗЫКА «АССОРТИ»

➢ *1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных или соленых грибов, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.*

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу, украсить грибами и зеленью.

## САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

➢ *250 г языка, 1/2 стакана майонеза, 300 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 4 сваренных вкрутую яйца.*

Отварной язык, нарезанный тонкими ломтиками, смешать с майонезом и уложить на гренки. Сверху красиво уложить порезанные дольками яйца.

## САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С ОТВАРНЫМ ЧЕРНОСЛИВОМ

➢ *200 г отварной говядины, 100 г маринованного чернослива, 2 луковицы, 2/3 стакана майонеза.*

Отварную говядину нарезать мелкими кубиками, добавить нашинкованный репчатый лук, маринованный чернослив, нарезанный кубиками. Массу заправить майонезом.



## САЛАТ ИЗ МОЗГОВ С МАЙОНЕЗОМ

➢ *1 кг говяжьих или свиных мозгов, 4–5 шт. анчоусов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 малосольных огурца, 150 г сладкого красного перца, майонез по вкусу.*

Мозги отварить в подсоленной воде, очистить от пленок, после чего охладить и нарезать крупными кубиками. Отдельно нарезать вареные яйца и анчоусы. Прибавить нарезанные кубиками малосольные огурцы и смешать с мозгами. Салат слегка размешать, положить в салатницу и залить майонезом. Сверху украсить нарезанным кружочками красным сладким перцем.

## САЛАТ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С СЫРОМ

➢ *300 г жареной говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.*

Мелко порубленный лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО МЯСА

➢ *300 г жаркого из маринованной баранины, 200 г чернослива, 1 стебель лука-порея, 200 г вареных шампиньонов, 50 г листьев салата, 2 помидора.*

➢ *Для соуса: 3 ст. ложки оливкового масла, 1,5 ст. ложки 3%-го уксуса, соль, перец, сахар, тмин.*

Чернослив вымочить, удалить косточки. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, мясо и грибы — полосками. Подготовленные продукты залить смесью оливкового масла и уксуса, к которой добавлены соль, сахар, тмин и перец. Дать салату пропитаться. Выложить в салатницу, украсить кружочками помидора и листьями салата.

## САЛАТ ИЗ СЫРА И КОЛБАСЫ

➢ *200 г сыра, 200 г вареной колбасы, 200 г маринованных огурцов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 200 г майонеза, соль, сахар.*

Сыр и огурцы натереть на овощной терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Дольки чеснока истолочь и растереть с сахаром и солью, добавить к майонезу, этой смесью заправить салат.

## САЛАТ ИЗ МЯСА КРОЛИКА

➢ *400 г жареного мяса кролика, 200 г консервированных патиссонов, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 4 сваренных вкрутую яйца.*

➢ *Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана майонеза, 50 г рубленой зелени укропа и петрушки, соль, сахар, 1 ч. ложка соевого соуса.*

Мясо кролика, маринованные патиссоны нарезать кубиками, яйца разрезать на четвертинки. В приготовленный соус осторожно замешать мясо, патиссоны и горошек. В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат, украсить дольками яйца и зеленью.

## САЛАТ С КРОЛИКОМ

➢ *200 г мяса кролика, 120 г свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г молодого картофеля, по 80 г майонеза и сметаны, топленое масло, 20 г соуса «По-грузински», 40 г маринованных грибов, 40 г зеленого консервированного горошка, 3 дольки чеснока, 50 г зеленого лука, помидоры, зелень петрушки, листья зеленого салата, сахар, перец, соль.*

Подготовленного кролика натереть солью, сахаром, перцем, чесноком. Обжарить тщательно до румяной корочки в большом количестве топленого масла. Одновременно поставить варить картофель в мундире, очистить, нарезать кубиками. Грибы, огурцы, яйца, зеленый лук и листья салата мелко нашинковать и соединить с остуженным, освобожденным от костей мясом. Добавить соль, черный молотый перец, заправить сметаной, майонезом и



соусом «По-грузински», украсить листьями зеленого салата, веточками петрушки, помидорами, нарезанными кружочками, и зеленым горошком.

## САЛАТ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С СЫРОМ

➢ *500 г жареной говядины, 1 луковица, 4 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.*

Лук мелко порубить и пассировать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным яйцом, натертым на терке. Все смешать с майонезом, солью и хорошо перемешать.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ПО-ЛАТЫШСКИ

➢ *300 г нежирного вареного мяса, 3 яблока, 2 свежих огурца, 3–4 кильки, 1 стакан густого майонеза.*

Яблоки очистить, нарезать кубиками или ломтиками, мясо и огурцы нарезать кубиками, кильки измельчить, все смешать с майонезом. Вынести на 1 час на холод.

## МЯСНОЙ САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

➢ *200 г отварного мяса, 150 г маринованных кабачков, 100 г вареной моркови, 150 г макарон (рожки), 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г хрена, $1^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки 3%-го уксуса, соль.*

Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки варить в подсоленной воде до готовности, процедить, остудить. Очищенные от кожуры кабачки, морковь и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты замешать в соус.

Украсить огурцом, морковью (можно свежей) и зеленью.

## САЛАТ ГРИБНОЙ С ВЕТЧИНОЙ

➢ *200 г маринованных соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 300—350 г отваренного картофеля, 1—2 свежих или соленых огурца, 1—2 помидора, 1—1,5 стакана сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50—80 г репчатого лука, уксус столовый или лимонный сок по вкусу, соль, сахар, горчица по вкусу, перец, лук-резанец, укроп или зелень петрушки.*

Продукты порезать на одинаковые кусочки, смешать с заправленной специями сметаной и сверху украсить зеленью, ломтиками помидора и яйца.

## САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С БАРАНИНОЙ

➢ *350 г мяса, 150 г редьки, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, зелень, специи.*

Мясо (баранина) отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Редьку очистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца мелко нарезать. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью.



# САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

## САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И СЫРОМ

➢ *100 г филе цыпленка, 200 г грибов, 3 корня сельдерея, 100 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка соевого соуса.*

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры — ломтиками. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить смесью майонеза, сметаны и соевого соуса, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров.

## САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

➢ *200—300 г куриного мяса, 1 стакан грибов, 1 корень сельдерея, 2 малосольных кабачка, майонез по вкусу.*

Отварить в подсоленной воде грибы и небольшой корень сельдерея. Откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Нарезать кубиками малосольные кабачки и вареное белое мясо цыпленка. Подготовленные продукты смешать и залить майонезом.

## САЛАТ КУРИНЫЙ С ФРУКТАМИ

➢ *400 г вареного куриного мяса, 150 г зеленых яблок, 150 г апельсинов, 50 г вишни, 50 г кураги, 1 стакан майонеза, 100 г сгущенного молока без сахара, лимонный сок, несколько листиков мяты.*

Обработанную курицу отварить, остудить, снять кожицу, удалить кости. Куриное мясо сбрызнуть лимонным

соком. Яблоки очистить от кожуры, сердцевины, косточек. Курагу размочить в воде. Все компоненты нарезать примерно одинаковыми ломтиками. Заправить майонезом со сгущенным молоком без сахара, перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 час. Уложить в салатницу, украсить вишнями и дольками апельсина, измельченной мятой.

## САЛАТ КУРИНЫЙ С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

➢ *200 г филе курицы, 100 г консервированной кукурузы, 200 г красных, спелых яблок, 100 г апельсина, 4 сваренных вкрутую яйца, листья зеленого салата, зелень укропа, 2/3 стакана майонеза, 2 плода киви.*

Вареное филе курицы и свежие яблоки, вареные яйца нарезать мелкими кубиками. Смешать с консервированной кукурузой, порезанным на дольки апельсином и заправить майонезом, перемешать и уложить в вазу или салатницу на листья зеленого салата. Украсить салат кружочками киви.

## САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ

➢ *400 г отварного мяса индейки, 200 г яблок, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки майонеза, 1 соленый кабачок, соль, перец, рассол из кабачков.*

Отваренное мясо индейки, яблоки, кабачок и яйца нарезать кубиками, посолить, поперчить, заправить рассолом и дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать. Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ ПО-АНГЛИЙСКИ

➢ *300 г вареной курицы, 100 г вареного сельдерея, 1/2 стакана сметаны, соль.*

Мясо птицы и сельдерей нарезать мелкими кусочками, смешать со сметаной, посолить.



## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ ПО-АНГЛИЙСКИ С ШАМПИНЬОНАМИ

➢ *200 г отварного цыпленка, 1 корень сельдерея, 4—5 шт. шампиньонов, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, редис, соль.*

Цыпленка отварить, охладить, мякоть отделить от костей и нарезать ломтиками. Отваренные грибы и соленые очищенные огурцы нарезать кусочками. Сельдерей вымыть, очистить и нарезать соломкой. Все продукты перемешать, заправить майонезом с горчицей, посолить. Салат уложить в салатницу, украсить редисом и листиками салата.

## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С МАЛИНОЙ

➢ *300 г вареного мяса птицы, 200 г красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана малины (или клубники), 1 стакан майонеза, соль.*

Нарезанное мелкими кусочками мясо птицы смешать с нарезанным мелкой соломкой перцем и яйцами, разрезанными на 4 части. Все тщательно перемешать, добавить майонез, ягоды. Слегка посолить. Пряности не добавлять.

## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ОГУРЦАМИ

➢ *400 г вареного мяса птицы, 2—3 огурца, 1 стакан майонеза, соль.*

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками, огурцы — кружочками, все перемешать, заправить майонезом, посолить.

## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

➢ *300 г вареного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г вареного окорока, 2 помидора, 1 стакан майонеза, соль.*

Вареное мясо птицы, макароны, окорок нарезать кусочками, помидоры разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, посолить.

## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

➢ *900 г птицы, 350 г апельсин, 350 г яблок, 150 г майонеза, 80 мл лимонного сока, острый кетчуп, зелень.*

Яблоки и апельсины очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками. Птицу отварить со специями в подсоленной воде, мясо отделить от костей, нарезать маленькими кусочками. Приготовленные продукты смешать, заправить смесью майонеза и острого кетчупа. Готовый салат сбрызнуть лимонным соком, украсить зеленью.

## САЛАТ «ПРАГА»

➢ *100 г вареной курицы (индейки или утки), 100 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 50 г свежих яблок, 1 апельсин, 150—200 г майонеза, зелень, соль.*

Отварное мясо курицы (индейки или утки), картофель и морковь, свежие яблоки, соленые огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, половину нормы майонеза, посолить. Все осторожно перемешать, уложить горкой на блюдо или поднос, украсить ломтиками яблока, дольками апельсина, веточками зелени и полить оставшимся майонезом.

## САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

➢ *300 г вареного мяса птицы, 200 г красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана клубники или малины, 1 стакан майонеза, соль.*

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками, перец очистить от семян, нарезать мелкой соломкой, яйца разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, добавить ягоды, слегка посолить. Пряности не добавлять.

## САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ *250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 3—4 ст. ложки майонеза, зелень.*

Мясо и отварную морковь нарезать кубиками. Добавить



консервированный зеленый горошек и все заправить майонезом. Выложить в салатницу и украсить «тюльпанчиками» из моркови и зеленью. Можно подавать как закуску.

## САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

➢ *200 г мяса птицы, 200 г майонеза, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г свежих яблок, апельсины, соль, зелень, специи.*

Картофель и морковь отварить, очистить, мелко нарезать. Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками. Яблоки, соленые огурцы измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза. Украсить дольками яблок, апельсина, зеленью и полить сверху оставшимся майонезом.

## САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЧЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ

➢ *500 г картофеля, 40 г птичьей печенки, 80 г репчатого лука, растительное масло, соль.*

Отварить картофель в «мундире», очистить и мелко нарезать вместе с жареной печенкой, залить растительным маслом, добавить соль и мелко нарезанную луковицу.

## САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

➢ *250—300 г мякоти вареной курицы или индейки (или дичи), 2—3 вареные картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 70—100 г цветной вареной капусты, 2 свежих помидора, корень молодого сельдерея, 2 ст. ложки консервированной фасоли, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 100 г вареной спаржи, 2 ст. ложки майонеза.*

➢ ***Для заправки:*** *1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана 3%-го уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец, соль по вкусу.*

Приготовить заправку: все компоненты хорошо пере-

мешать. Спаржу нарезать дольками длиной около 3 см, цветную капусту разобрать на соцветия, картофель, огурцы, помидоры и мякоть птицы нарезать тонкими ломтиками, а сельдерей — соломкой. Часть вареных овощей и мякоти птицы, зеленый горошек и фасоль заправить майонезом, солью, молотым перцем и выложить в салатницу или вазу горкой и полить салатной заправкой. Уложить на салат ломтики птицы, по кромке салатницы красиво выложить оставшиеся овощи, листья салата, зелени. По желанию ломтики курицы, которыми украшается салат, можно обжарить.

### САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА ПО-АДЫГЕЙСКИ

➢ *1 курица (2,2 кг), 3–4 сваренных вкрутую яйца, 250 г майонеза, 50 г зеленого лука, соль.*

Вареную мякоть кур без кожи и белки яиц нарезать соломкой, добавить соль, заправить майонезом и перемешать. Салат уложить горкой, посыпать измельченными желтками и мелко нарезанным зеленью луком. Можно украсить 2–3 веточками зелени на порцию.

### САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ОГУРЦАМИ

➢ *400 г вареного или жареного куриного мяса, 100 г отварного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томатного пюре, зелень, соль, перец, сахар.*

Куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать полосками. К майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томатное пюре. В соус сначала положить огурцы, мясо, горошек и яйца, последним — картофель, все осторожно переложить. Украсить горошком, яйцом и зеленью. Маринованные огурцы можно заменить свежими. К соусу можно добавить 3 ст. ложки взбитых сливок.



## САЛАТЫ ИЗ ДИЧИ

### САЛАТ ИЗ ДИЧИ «НА ПРИВАЛЕ»

➢ *200 г готовой дичи, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 1/4 некрупного кочана капусты, 1 помидор, 1 сельдерей, 1 банка консервированной кукурузы или горошка, 1 банка майонеза, зеленый салат, морковь, зелень.*

Вареную или жареную дичь (рябчика, фазана, тетерева, куропатку) нарезать тонкими, продолговатыми ломтиками, вареные картофель и морковь — кружочками по 1,5–2 см в диаметре, вареную капусту нашинковать. Салатный сельдерей нарезать тонкой соломкой, свежие помидоры и огурцы — кружочками. В центр салатницы или вазочки положить мелко нарезанный салат, а вокруг — овощи кучками, затем пирамидкой ломтики дичи; кукурузу или горошек кучками между дичью, веточки сельдерея или листья салата расположить посередине. При подаче полить майонезом и все засыпать зеленью. Можно использовать все овощи, какие окажутся под рукой.

### САЛАТ ИЗ ДИЧИ «ОХОТНИЧИЙ»

➢ *300 г жаркого из дичи, 4 моченых яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки брусники, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, красный перец, зелень, соевый соус.*

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими, тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кружочками. Майонез или сметану посолить и поперчить, добавить соевый соус и залить этой смесью продукты. Украсить ягодами брусники, зеленью.

### САЛАТ ИЗ ДИЧИ С ПОМИДОРАМИ

➢ *300 г мяса дичи, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки томатного пюре, зелень, помидоры, репчатый лук, соль.*

Жареное или тушеное мясо дичи нарезать кубиками и

залить майонезом, заправленным томатным пюре и мелко нарезанным луком. Выложить в салатницу и посыпать мелко рубленной зеленью. Украсить дольками помидора.

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

➢ *300 г дичи, 300 г картофеля, 200 г огурцов, 50 г зеленого салата, 50 г крабовых палочек, 3 сваренных вкрутую яйца, 70 г майонеза, 70 г острого кетчупа, 5 мл лимонного сока, малины, соль, перец.*

Дичь отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки мелко нарезать. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить, яйца мелко нарезать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, перец, заправить майонезом, кетчупом. Готовую смесь украсить листьями салата и маслинами.

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ С МАРИНОВАННЫМИ ГРУШАМИ

➢ *300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки вымоченной брусники, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, красный перец, зелень.*

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кружочками. Майонез посолить и поперчить, залить им продукты. Украсить ягодами брусники, зелени.

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ И ОВОЩЕЙ СО СПАРЖЕЙ (ПАРИЗЬЕН)

➢ *300 г готовой дичи, 150 г картофеля, 150 г свежих огурцов, 100 г цветной капусты, 150 г помидоров, 50 г сельдерея, 50 г стручков фасоли, 100 г зеленого горошка, 100 г спаржи, 200 г салатной заправки, 50 г зеленого салата.*

Вареную или жареную дичь (рябчика, фазана, тетерева, куропатку) нарезать тонкими продолговатыми ломтиками, вареные картофель и морковь — кружочками по 1,5–2 см в диаметре, вареную спаржу и стручки зеленой фасоли — дольками по 2,5–3 см, вареную цветную капусту разделить на маленькие кочешки. Горошек использовать консервированный. Салатный сельдерей нарезать тонкой соломкой, свежие помидоры и огурцы — кружками. В центр салатницы или вазочки положить мелко нарезанный салат, а вокруг — овощи кучками, затем пирамидкой ломтики дичи; ветки сельдерея или листья салата расположить посредине. При подаче полить салатной заправкой или подать ее отдельно. Салат можно приготовить и без спаржи, соответственно увеличив норму закладки зеленого горошка.



## САЛАТ ИЗ ДИЧИ С ОВОЩАМИ

➢ *200 г мяса дичи, 2 маринованных огурца, 1 свекла, 1 корень сельдерея, по 1 стакану мелко нарубленных кубиками моркови и картофеля (вареные), 1 стакан майонеза, перец, соль.*

Мясо, свеклу, сельдерей и маринованные огурцы нарубить мелкими кубиками и смешать с морковью и картофелем. Добавить майонез, соль и перец.

## САЛАТ ИЗ МЯСА РЯБЧИКА ИЛИ КУРОПАТКИ

➢ *1 рябчик или 1 куропатка, 4–5 картофелин, 2 свежих или соленых огурца, 100 г салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана соуса майонез, 1/2 ст. ложки соуса «Южный», 1 ст. ложка уксуса (или лимонный сок), 1/2 ч. ложки сахарной пудры.*

Филе вареного (или жареного) рябчика или куропатки, картофель, огурцы (или корнишоны), яйцо и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2–3 части каждый, сложить все это в миску, посолить и смешать с соусом майонез, добавив соль, уксус (или лимонный сок) и 1/2 ч. ложки сахарной пудры. Заправленный салат уложить горкой в салатницу, украсить листиками зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ДИЧЬЮ

➢ *1 рябчик (жареный или вареный), 2–3 шт. вареных картофелины, 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареную морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3 стакана заправки из растительного масла и уксуса.*

На середину салатницы горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами». Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. При подаче на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Салат можно приготовить с мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.)

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ И ЯБЛОК

➢ *400 г мяса дичи, 450 г картофеля, 100 г зеленого салата, 100 г яблок, 100 г помидор, 100 г майонеза, 15 мл 3%-го уксуса, 2 сваренных вкрутую яйца, сахар, соль, перец, зелень.*

Дичь (рябчика или куропатки) отварить в подсоленной воде со специями, удалить кости, мясо мелко нарезать.

Картофель, яйца отварить отдельно, очистить, нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить от кожицы, семян и измельчить. Зеленый салат крупно нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, уксус, сахар, заправить майонезом.

Готовый салат украсить дольками яиц, помидоров, зеленью.

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ С ФРУКТАМИ

➢ *300 г вареного мяса дичи без костей, 1–2 апельсина, 1–2 яблока, 50 г майонеза, немного острого соуса, сок лимона.*

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью заправить фрукты и дичь.



# САЛАТЫ РЫБНЫЕ И ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

## АССОРТИ ИЗ РЫБЫ

➢ *Филе соленого лосося, шпроты, судак (эту рыбу можно заменить и другой) — все по 100 г, 150 г икры кетовой, 1 морковь средней величины, 1 лимон, 4 соленых огурца.*

Рыбу нарезать аккуратными кусочками и с икрой красиво уложить в центре блюда. Морковку отварить и вместе с огурцом порезать кружочками. Разложить «букетиками» вокруг рыбы, сбрызнуть соком лимона, украсить веточками зелени.

## САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ШОТЛАНДСКИ

➢ *500 г рыбы, 200 г отварного риса, 1 стакан майонеза, 500 г моченых, несладких яблок, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки или укропа, соль.*

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками, остальные — кубиками. Мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза. Салат уложить горкой, полить остатками майонеза, украсить яблоками, нарезанными ломтиками, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

## САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

➢ *400 г рыбы горячего копчения, 4 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г свежего зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих огурца, 2 мелких спелых помидора, 1 морковь, 1 белый корень, 1 банка майонеза, соль.*

Отварить картофель, цветную капусту (каждый про-

дукт отварить в отдельности). Готовую отварную капусту разделить на соцветия. Картофель, яйца, свежие огурцы (без кожицы), морковь и белый корень нарезать тонкими ломтиками. Очистить от кожи и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатницы, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и помидоров, листиками салата, длинными ломтиками огурцов и по краю обложить салат свежим горошком.

## САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ ТРЕСКИ

➢ *300 г филе копченой трески, 3 молодые картофелины, 200 г малосольных огурцов, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея, $1^1/_2$ стакана майонеза, соль, сахар по вкусу, душистый перец.*

Филе трески разделить на маленькие кусочки. Вареный картофель и очищенные от кожуры малосольные огурцы нарезать кубиками, яйца — кружочками, лук измельчить. К майонезу добавить соль, сахар, душистый перец. Лук-порей порезать мелкими полосками. Нарезанные картофель и огурцы смешать с горошком. В салатницу выложить слоями филе трески и овощи, заливая каждый слой майонезом.

## СЕЛЬДЬ «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

➢ *400 г сельди, 200 г сливочного масла, 500 г яблок, петрушка.*

Филе сельди мелко порубить, добавить масло, протереть сквозь сито. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать маленькой лопаточкой или ложкой. Подготовленную массу выложить на селедочницу, придать форму рыбки. Украсить ломтиками очищенных яблок и веточками зелени петрушки.



Приготовленную таким образом сельдь можно использовать для бутербродов.

## ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ И ЯБЛОК

➢ *400 г сельди, 400 г яблок, 100 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г белого хлеба, 4 ст. ложки сливок, 600 г репчатого лука, уксус.*

Разделать сельдь, отделить от кожи и костей, замочить в подкисленной уксусом воде на 3–4 часа. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, хлеб замочить в сливках. Вымоченную сельдь пропустить через мясорубку или мелко порубить и смешать со сливочным маслом. Вареные яйца, белый хлеб, половину подготовленных яблок и лук мелко порубить или пропустить через мясорубку, соединить с селедкой, добавить сливки, уксус по вкусу, перемешать. Выложить на селедочницу. Украсить ломтиками яблока, зеленью, рублеными яйцами, кольцами лука.

## ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ, ЯБЛОК И КАРТОФЕЛЯ

➢ *300 г сельди, 400 г яблок, 200 г картофеля, 300 г репчатого лука, 100 г кукурузного масла, душистый перец.*

Картофель отварить, очистить. Сельдь разделать, если очень соленая — вымочить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Лук запассеровать на кукурузном масле до золотистого цвета. Все компоненты пропустить через мясорубку, перемешать, заправить маслом, поперчить. Выложить на селедочницу и украсить ломтиками вареного яйца.

## САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ

➢ *1 банка рыбных консервов в масле, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, морковь и репчатый лук по вкусу, 6 сваренных вкрутую яиц, чеснок, петрушка или укроп.*

Рыбные консервы перемешать с консервированной

кукурузой, обжаренными морковью и луком, рублеными яйцами, заправить майонезом. По желанию можно добавить измельченный чеснок, зелень петрушки или укропа.

## САЛАТ ИЗ САЙРЫ

➢ *1 банка сайры, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, укроп.*

Сайру измельчить, добавить рубленые яйца, мелко нарезанный лук, укроп, майонез, масло из-под сайры и все смешать. Для получения более пикантного вкуса к соусу надо добавить перец, соль и лимонный сок. Луковицу можно заменить двумя небольшими яблоками.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ

➢ *1 соленая сельдь, 3 свежих помидора, 3 сваренных вкрутую яйца, листья зеленого салата, 2 стебля лука-порея, 4 ст. ложки майонеза, зелень укропа или петрушки.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками. Филе сельди разрезать на кусочки. Все смешать и залить майонезом. Салат уложить горкой, украсить ломтиками сельди, помидорами, зеленым луком, яйцом, листиками салата и посыпать зеленью.

## САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

➢ *100—150 г маринованной морской капусты, 200—250 г филе морского окуня или трески, 4 картофелины, 2 малосольных огурца, 4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан сметаны, соль, зелень.*

Морскую капусту отварить, охладить, мелко порубить, залить холодным маринадом и держать в нем в течение 9—10 часов. Полученную маринованную капусту смешать с отварным картофелем, малосольными огурцами, нарезанными ломтиками, и зеленым горошком. Филе морского окуня или трески сварить, нарезать ломтиками и охладить, после чего соединить его с подготовленными овощами. Все посолить и заправить сметаной. Подготовленный салат сложить горкой в салатницу, украсить ломтиками рыбы, яйцами, нарезанными дольками. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление маринада.

В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10—15 минут. Полученный раствор слить, охладить и добавить по вкусу уксус.



## САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ ПО-ФЛАМАНДСКИ

➢ *1 средняя рыба горячего копчения, 2 средние вареные свеклы, 1 стакан нарезанного кубиками вареного сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка горчицы, соль.*

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, соединить с измельченными кубиками вареной свеклой и сельдереем, заправить смесью из сметаны и горчицы. Все посолить и перемешать.

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

➢ *400 г рыбы, 5 молодых картофелин, 200 г маринованного перца, 1 стакан майонеза, 4 сваренных вкрутую яйца, соль, укроп, перец.*

Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной молодой картофель и сваренные яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Перемешать с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом. Осторожно перемешать. Сложить горкой в салатницу, украсить веточками укропа, кружочками красного перца, дольками яйца.

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ «НЕЖНЫЙ»

➢ *250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.*

Малокостную (щука, судак и т. п.) рыбу отварить в небольшом количестве воды, охладить, удалить кости и

нарезать филе кусочками. Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы. Салат посолить, поперчить, заправить ложечкой готовой горчицы и майонезом по вкусу.

## САЛАТ ИЗ КИЛЬКИ

➢ *200 г килек, 1 корень сельдерея, 1 соленый кабачок, 1 луковица, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан сметаны, зеленый лук, соевый соус.*

Отваренный сельдерей, яйца и огурец нарезать кубиками, репчатый лук мелко нарубить, филе кильки нарезать кусочками. Добавить в сметану соевый соус, залить приготовленные продукты и осторожно переложить. Украсить килькой, яйцом и зеленью.

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

➢ *300 г отварного филе рыбы, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 отварные картофелины, 1 вареный корень сельдерея, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. ложка майонеза, соевый соус, сахар по вкусу.*

Рыбу, грибы, картофель и сельдерей нарезать кубиками, лук измельчить. К сметане добавить майонез, соевый соус и немного сахара. Этой смесью залить подготовленные продукты и все перемешать.

## САЛАТ РЫБНЫЙ С СЫРОМ

➢ *400 г рыбы, 4 сваренных вкрутую яйца, 3 луковицы, 1/2 стакана тертого сыра твердых сортов, $1^1/_2$ стакана майонеза со сметаной, 8–10 зерен граната, 3–4 веточки зелени.*

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, припустить, охладить, очистить и нарезать на кусочки. Вареные яйца и репчатый лук мелко порубить, соединить с рыбой, тертым сыром, заправить майонезом со сметаной и все перемешать. Украсить салат зернами граната и зеленью.



## САЛАТ ИЗ РЫБЫ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ

➢ *300–400 г рыбы, 3–4 картофелины, 100 г свежих огурцов, 100 г яблок, 100 г помидоров, 50 г зеленого салата, 1 банка майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо.*

Отделив часть продуктов, кроме картофеля, для украшения, нарезать ломтиками вареную рыбу, картофель, свежие огурцы, помидоры, яблоки и крупными кусочками листики зеленого салата. Заправить солью, сахаром, майонезом. Осторожно, стараясь не смять продукты, перемешать. Выложить в салатницу горкой и украсить листиками салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурцов и дольками яйца. Этот салат хорош для праздничного стола, поэтому готовить его лучше всего из рыбы ценной породы. Вместо рыбы, отваренной в домашних условиях, для него можно использовать готовую отварную или горячего копчения деликатесную рыбу. В этом случае достаточно 200 г рыбы. Чтобы яблоки не потемнели, их сначала очищают от кожицы, а нарезают непосредственно перед заправкой майонезом.

## САЛАТ ЯИЧНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

➢ *200 г консервов «Печень трески в масле», 5 сваренных вкрутую яиц, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 стакана заправки «Провансаль», «Польской», или майонеза.*

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожи и семян), лук мелко порубить, смешать и заправить.

## САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С РИСОМ

➢ *1 банка лосося консервированного, 1/2 стакана риса отварного, 1 луковица, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль.*

Рыбу размять вилкой, добавляя сок из банки, положить лук, яйца и рис, зелень мелко нарезать, лук можно обдать кипятком. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

## РЫБНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

➢ *800 г рыбного филе (трески, серебристого хека), по 2 ст. ложки муки, сметаны, растительного масла, 2 луковицы, 4 яблока, зелень, специи, соль, сахар, уксус по вкусу.*

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20—30 минут на холоде. Затем добавить измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат украсить зеленью.

## САЛАТ ИЗ САРДИНЫ ИЛИ СТАВРИДЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

➢ *3—4 сардины или 2 ставриды, 1/2 банки майонеза, 2 картофелины, по 1 морковке и свекле, 50 г зеленого лука, несколько листиков зеленого салата.*

Предварительно отваренные и охлажденные картофель, морковь, свеклу очистить от кожицы и нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, посолить, заправить майонезом и перемешать. Осторожно отделить филе рыбы. Украсить тарелку или блюдо листиками зеленого салата, выложить на них подготовленную рыбу, залить майонезом, вокруг расположить овощной салат. Так же можно приготовить салат из копченой салаки.

## САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

➢ *150 г печени трески, 60 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 25 г зеленого лука, 100 г картофеля, 1 луковица, 3—4 дольки лимона, соль.*

Печень трески мелко порубить, вареные очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нашинковать репчатый и зеленый лук. Подготовленные продукты перемешать и посолить по вкусу. Салат уложить горкой на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком яйца и зеленым луком.



## САЛАТ «СЕВЕРНЫЙ»

➢ *200 г консервов «Печень трески в масле», 4 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.*

Печень трески и белки яиц мелко порубить. Желтки мелко порубить, размешать и смешать с маслом из консервов (2 ст. ложки) и луком. Все смешать. При подаче посыпать луком и укропом.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ *1 банка натуральных консервов из сельди иваси, скумбрии или сайры, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 дольки чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.*

Кусочки рыбы измельчить, соединить с нарубленными яйцами, зеленым горошком, зеленью, заправить заливкой из рыбных консервов. Полученную массу выложить в салатницу, посыпать рубленым чесноком, оформить ломтиками лимона и мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

➢ *1 банка консервированной печени трески, 6 сваренных вкрутую яиц, 2 луковицы, зеленый лук, 1 помидор или стручок красного перца.*

Печень трески, вареные яйца порубить, лук мелко нарезать, все перемешать. Можно добавить копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или сладкого перца.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С РИСОМ

➢ *1 банка консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 лимона, несколько веточек зелени.*

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, вареной мор-

ковью и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА

➢ *1 банка консервов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 50 г измельченных орехов, 1/2 банки майонеза, лимонный сок.*

Рыбу нарезать кусочками, орехи порубить, сельдерей натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ И РИСА

➢ *1 банка консервов в томате, 2/3 стакана вареного риса, 1 малосольный огурец, 2/3 банки майонеза, соль и специи.*

Рыбу отделить от заливки и нарезать кусочками. Рис отварить, смешать с рыбой, выложить в салатницу, залить майонезом, заправленным томатной заливкой и мелко нарубленными солеными огурцами.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ

➢ *1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 1/2 банки майонеза, соль.*

Лук мелко порубить и ошпарить кипятком. Рис вымыть и сварить до готовности. Как следует перемешать остывший рис, лук, лосось и майонез, посолить по вкусу и охладить.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

➢ *1 жирная сельдь, 2 ст. ложки риса, 3 луковицы, 50 г салата, 3 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки майонеза, укроп.*

Нарезать ровными кусочками филе слабосоленой, жирной сельди, лук — кольцами, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сварить рис



в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца, салат, заправить майонезом и перемешать.

Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами, листиками салата, веточками укропа.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ, ОВОЩЕЙ И КАРТОФЕЛЯ

➢ *2 крупных картофелины, 1 сельдь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 50 г зеленого салата, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 30 г свежего зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, укроп, соль.*

Сваренные картофель и яйца, свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, филе сельди — ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить. Все смешать, добавить свежий зеленый горошек. Все заправить майонезом и посолить по вкусу. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

## СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»

➢ *1 крупная слабосоленая сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 вареные картофелины, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан густого майонеза.*

Подготовленную селедку промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатницы, полить оливковым маслом. Сверху положить мелко нарезанные лук и яйца. Следующий слой состоит из тертого яблока, его нужно немного смазать майонезом. Затем следует слой натертого на терке вареного картофеля, тоже слегка политого майонезом, последний слой — натертая вареная свекла. Сверху все обильно полить майонезом. Держать в прохладном месте.

## САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

➢ *400 г креветок, 400 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, укроп, соль.*

Креветки сварить (5 минут в кипящей, подсоленной

воде), охладить, очистить и нарезать кусочками. Листья салата тщательно промыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перемешать и уложить в салатницу. Сверху положить подготовленные креветки, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ РИСОВЫЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

➢ *150 г мяса креветок, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана консервированного горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 банки майонеза.*

Сварить рис, добавить в него мясо креветок, зеленый горошек, нарезанное яйцо, заправить майонезом, добавить соль, перец по вкусу и осторожно перемешать.

## САЛАТ ИЗ МИДИЙ

➢ *1 кг свежих очищенных мидий, 500 г свежих очищенных морских моллюсков, 3 небольших кальмара, 300 г очищенных вареных креветок, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Положить мидии в кастрюлю с водой и накрыть крышкой. Варить на сильном огне 5 минут, пока мидии не откроются. Снять с огня и вытащить мидии из раковин. В той же воде сварить морских моллюсков. Филе кальмара тушить 2 минуты. Переложить мясо кальмара в глубокое блюдо и добавить другие морепродукты.

Способ приготовления приправы: 1/3 стакана оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, 1 измельченный зубчик чеснока, соль и перец перемешать, полить этим соусом салат и поставить в холодильник на 2 часа.

## САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА

➢ *1 банка морской капусты, 2—3 яблока, 200 г крабового мяса, 1 стакан сметаны, 1/2 изюма, 2 ст. ложки меда.*

Выложить морскую капусту в миску, добавить натертые



на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешать мед со сметаной. Этим соусом заправить салат и перемешать.

Для украшения измельчить 3 сильно замороженные крабовые палочки. Украсить салат порезанными яблоками и крабовыми палочками.

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

➢ *400 г филе кальмаров, 4 сваренных вкрутую яйца, 2—3 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень, соевый соус.*

Филе кальмаров отварить в течение 3—5 минут, нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить майонезом и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом, добавить по вкусу соевый соус и оформить веточками зелени.

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РЕДЬКОЙ

➢ *200 г кальмаров, 1 небольшая редька, 1—2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки уксуса, 1 луковица, соль, зелень.*

Редьку промыть, очистить и натереть на крупной терке, затем заправить маслом, солью и уксусом.

Кальмаров очистить и сварить в кипящей, хорошо подсоленной воде (3—5 минут), охладить, нашинковать соломкой. Перемешать с подготовленной редькой, уложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

➢ *150 г креветок, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1/2 банки майонеза, зелень.*

Картофель и морковь отварить, охладить, нарезать ломтиками. Добавить мясо креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидор и огурец. Заправить майонезом, перемешать. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

➢ *200 г филе кальмаров, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г риса, 100 г консервированной кукурузы, зелень укропа, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, перец, соль.*

Рис отварить, остудить. Кальмары отварить в течение 3—5 минут (не дольше!), нарезать лапшой. Сваренные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и кукурузой. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко порубленный укроп, залить этой смесью продукты и все перемешать.

## САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ, РИСОМ И МОРКОВЬЮ

➢ *400 г филе кальмаров, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.*

Филе очищенного кальмара отварить в течение 3—5 минут, охладить, нашинковать соломкой, соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, отварным рассыпчатым рисом, заправить майонезом и все осторожно перемешать. При подаче украсить веточками зелени.

## САЛАТ ИЗ РАКОВ

➢ *40—50 раков, 100 г масла, 100 г сметаны, 200 г риса, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени базилика, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Для фарша 70 г масла растереть с желтками и солью, добавить сухари, мясо из клешней, мелко порезанную зелень базилика и укропа. Все хорошенько смешать со взбитыми сливками.

Для соуса немного муки размешать с 2 стаканами бульона, в котором варились раки, вскипятить, соединить со сметаной, добавить зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Вымыть раков и сварить в соленой воде с зеленью базилика и укропа. Откинуть на дуршлаг, охладить. Когда раки остынут, вытащить мясо из клешней, сложить в миску, залить 3 ст. ложками бульона.

Сварить рис. Приготовить фарш и сформовать биточки. Обжарить их в масле.

Сваренный рис смешать с маслом, зеленью укропа, базилика и петрушки.

На большое круглое блюдо в центр положить биточки, вокруг положить рис, украсить листиками базилика и веточками петрушки, полить соусом.

## САЛАТ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

➢ *500 г свежих креветок в панцирях, 2 зубчика чеснока, щепотка измельченных лимонных корочек, 1/4 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1/4 стакана измельченного свежего острого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1/2 ч. ложки сахара, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, листья салата, 1 плод средней величины папайи или манго.*

Очистить креветки и положить в кастрюлю, влив туда 4 стакана воды. Варить 2 минуты. Затем остудить под струей холодной воды и обсушить. Положить в пластиковый пакет измельченный чеснок, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, лук, острый перец, петрушку, сахар, соль и черный молотый перец. Хорошо перемешать. Поместить в пакет готовые креветки. Встряхнуть пакет, чтобы креветки покрылись маринадом. Положить в холодильник на 3 часа, время от времени встряхивая. Перед подачей на стол высушить креветки, чтобы на них не осталось маринада. Выложить на дно блюда листья салата, а на них — креветки. По краю блюда можно поместить ломтики папайи или манго.

## САЛАТ ИЗ КРАБОВ И РЫБЫ

➢ *20 крабов, 500 г рыбы, 2 средних яблока, 200 г кабачков, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 банка майонеза, 5—6 свежих огурцов, 300 г горчичного салата, 1 ст. ложка сахара.*

Рыбу, крабов, яйца отварить, клешни и шейки кра-

бов очистить, кабачки тоже очистить от кожицы и семечек, нарезать полосками в палец толщиной, положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Следить за тем, чтобы кабачки не переварились (они должны быть прозрачными, но не совсем мягкими).

Рыбу и яблоки порезать крупными кубиками, кабачки и часть крабов порезать помельче. Огурцы нарезать лапшой, так же нарезать часть листьев вымытого и обсушенного салата.

Салат, огурцы заправить майонезом, перемешать и уложить вперемежку с рыбой, крабами и кабачками и залить еще раз майонезом, смешанным с 1 ст. ложкой сахара. Положить сверху листья салата, а на них яйца, разрезанные на две половинки, на каждую половинку положить оставшееся мясо крабов.

### САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА И ЯБЛОК

➢ *700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 100 г майонеза.*

Кальмары почистить, хорошо промыть, отварить (в течение 3 минут) и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйца нашинковать, соединить с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой в салатницу, сверху украсить кусочками кальмаров и яблок.



# СОДЕРЖАНИЕ

# Самые вкусные салаты

Обложка дизайн-группа «Форпост»
Редактор Рублев С.
Корректор Давыдова Ю.
Верстка Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета 09.07.2007
Формат 84×108 $^1/_{32}$. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,36
Заказ №3242. Тираж 20000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

В этом сборнике
Вы найдете рецепты
самых вкусных салатов – фруктовых
и овощных, из мяса и морепродуктов.
Выберите из них рецепты,
которые станут Вашими
кулинарными шедеврами!

